

Еда как лекарство. Факты о продуктах питания и их применении в медицинских целях

Флоренс Дэниел

**Food Remedies: Facts About Foods And
Their Medicinal Uses**

Florence Daniel



Электронная книга проекта "Гутенберг" о еде как лекарстве: факты о продуктах питания и их медицинском применении

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Еда как лекарство: Факты о продуктах питания и их медицинском применении

Автор: Флоренс дэниел

Дата выхода: 1 июня 2006 [Электронная книга №18487]

Язык: Английский

В титрах: Подготовлено Феорагом Никбриде, Мартином Петтитом и командой онлайн-редакторов по адресу <http://www.pgdp.net>

*** ЗАПУСК ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННОЙ КНИГИ ГУТЕНБЕРГА "ПИЩЕВЫЕ СРЕДСТВА: ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И ИХ МЕДИЦИНСКОМ ПРИМЕНЕНИИ" ***

ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО

БУКЛЕТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ № 2.

БУКЛЕТЫ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

№ 1. Лига против здоровья.

Автор: Арнольд Эйлуарт, B.Sc., доктор философии.

№ 2. Пищевые средства.

Флоренс Дэниел.

Готов в сентябре 1908 года.

№ 3. Вместо наркотиков.

Автор: Арнольд Эйлуарт, B.Sc ., доктор философии.

№ 4. Кулинарная книга о здоровом образе жизни.

Флоренс Дэниел.

Готов в декабре 1908 года.

№ 5. Разум *против* медицины.

Автор: Арнольд Эйлуарт, B.Sc ., доктор философии.

№ 6. Дистиллированная вода.

Флоренс Дэниел.

ЕДА КАК ЛЕКАРСТВО

ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ И ИХ МЕДИЦИНСКОМ ПРИМЕНЕНИИ

ОТ ФЛОРЕНС ДЭНИЕЛ

ЛОНДОН

К. У. ДЭНИЕЛ

КУРСИТОР-СТРИТ, 11, ЕС,
1908

ПРЕДИСЛОВИЕ

В Талмуде есть предложение о том, что Царство Божье близко, когда учитель называет имя автора информации, которую он передает. При всем желании выполнить раввинскую заповедь и признать источники этой брошюры, я нахожусь в затруднительном положении. Если я должным образом выражаю свою признательность, я должен начать с трав моей бабушки и Калпепера. Далее следуют результаты моего собственного практического опыта и опыта друзей. После этого мне, возможно, следует привести список периодических изданий, со страниц которых я почерпнул много полезной информации. Но поскольку пространство и память исключают индивидуальное упоминание, я должен довольствоваться этим общим признанием. Наконец, я хочу выразить свою благодарность доктору Ферни, чей сборник "Лечебные блюда",

большая и исчерпывающая подборка фактов о пище, оказал не в последнюю очередь ценную помощь.

Ф. Д.

Содержание

- ПРЕДИСЛОВИЕ.

ЧАСТЬ 1.—ВВОДНАЯ

- Пока есть Плоды, есть Надежда
- Фрукты и зубы
- Фрукты - это пища
- Возражения против фруктов
- Пионер в области пищевых средств
- Простая жизнь
- Фрукты или Голодание
- Острое заболевание

ЧАСТЬ II.—ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ

- Миндальный
- Apple
- Спаржа
- Банан
- Ячмень
- Ежевика
- Черная Смородина
- Бразильские орехи
- Фасоль, горох и чечевица
- Свекла
- Капуста
- Семена тмина
- Морковка
- Сельдерей
- Кресс-салат
- Каштан
- Корица
- Кокосовый орех
- Кофе

- Дата
- Бузина
- Рис
- Виноград
- Крыжовник
- Лаванда
- Лимон
- Салат-латук
- Крапива
- Орехи
- Овсянка
- Оливка
- Лук
- Оранжевый
- Петрушка
- Груша
- Гороховый орех
- Ананас
- Сосновая косточка
- Слива, Чернослив
- Картофель
- Редис
- Малина
- Рис
- Ревень
- Мудрец
- Клубничный
- Шпинат
- Помидор
- Репка
- Тимьян
- Грецкие орехи
- Пшеница

ЧАСТЬ III.—ИНДЕКСЫ

- Указатель болезней и средств их лечения
- Указатель рецептов
- Указатель—Разное

ПИЩЕВЫЕ СРЕДСТВА

Часть I.—вводная

Пока есть Плоды, есть надежда.

Пока есть жизнь - и плоды — есть надежда. Когда миряне осознают эту истину, девятьсот девяносто девять из каждой тысячи профессоров искусства врачевания будут вынуждены оставить свою профессию и зарабатывать на жизнь выращиванием фруктов.

Многие люди смутно слышали о "виноградном лекарстве" от болезней, возникающих из-за переедания, и о лимонном лекарстве от ревматизма, но по большей части эти "лекарства" остаются простыми названиями. Тем не менее непосвященному кажется почти невероятным, чего можно достичь, отказавшись на время от всех видов пищи в пользу фруктов. Конечно, такое разбирательство не должно быть начато небрежным или случайным образом. Слишком резкая смена привычек может сопровождаться расстройствами, которые обескураживают пациента и заставляют его терять терпение и отказываться от лечения, не подвергая его справедливому испытанию. В странах, где практикуется "виноградное лечение", пациент начинает с приема одного фунта винограда каждый день, количество которого постепенно увеличивается до тех пор, пока он не сможет съесть шесть фунтов. По мере увеличения количества винограда количество обычной пищи уменьшается, пока, наконец, пациент не станет питаться только виноградом.^[1] Я лично не посещал центр "виноградного лечения", но я читал, что в "виноградном лечении" находят спасение не только люди, страдающие от последствий перекармливания, но и чахоточные пациенты процветают и даже прибавляют в весе.

The Вестник здравоохранения несколько лет назад писал, что на юге Франции, где практикуется "виноградное лечение", чахоточные пациенты питаются одним виноградом и через год или два становятся вполне сильными и здоровыми. И я сам знаю замечательные методы лечения, которые можно применить при переходе на фруктовую диету в случаях рака, опухолей, подагры, экземы, всех видов воспалительных заболеваний и ран, которые отказывались заживать.

Х. Бенджафилд, доктор медицинских наук, пишет в Вестнике здравоохранения: "Гаррод, крупный лондонский специалист по подагре, советует своим пациентам употреблять апельсины, лимоны, клубнику, виноград, яблоки, груши и т.д. Тардые, крупный французский авторитет, утверждает, что соли калия, в таком изобилии содержащиеся во фруктах, являются главными средствами для очищения крови от этих ревматических и подагрических ядов.... Доктор Баззард советует скорбутику принимать фрукты утром, в полдень и вечером. Свежевыжатый лимонный сок в виде лимонада должен быть его обычным напитком; наличие диареи не должно быть причиной для отказа от него ". Далее автор показывает, что головная боль, несварение желудка, запор и все другие жалобы, возникающие в результате вялой работы

кишечника и печени, никогда не могут быть излечены использованием искусственных фруктовых солей и лекарств.

Соли и кислоты, обнаруженные в организованных формах, сильно отличаются по своему действию от продуктов лаборатории, несмотря на то, что химический состав, как может быть показано, один и тот же. Химик может быть в состоянии изготовить "фруктовый сок", но он пока не может изготовить настоящие фрукты. Таинственная жизненная сила всегда ускользает от него. Фрукты - жизненно важная пища, они снабжают организм чем-то сверх простых элементов, которые химику удастся выделить с помощью анализа. Растительное царство обладает способностью непосредственно использовать минералы, и только в этой "живой" форме они пригодны для потребления человеком. Потребляя хлористый натрий (обычную поваренную соль), разрыхлители и целую армию минеральных препаратов и эссенций, мы нарушаем закон Природы, согласно которому животный мир должен питаться овощами, а овощ - минералами.

СНОСКА:

[1] Это была первоначальная обработка; теперь добавляются другие продукты, хотя при старом режиме.

Фрукты и Зубы.

Я упоминаю вышесказанное, потому что одно из возражений, которые, как я слышал, приводились против свободного употребления фруктов, заключается в том, что "кислоты вредно действуют на зубы". Пока я не стал вегетарианцем, я регулярно посещал стоматолога каждые шесть месяцев. Я делал это в течение десяти лет, и почти на каждом зубе в моих деснах были золотые пломбы. В последний раз, когда я был у стоматолога, я сказал ему, что стал вегетарианцем, и он ответил, что, по его мнению, в будущем мои зубы будут быстрее разрушаться из-за повышенного потребления растительных кислот. Но с того дня, почти шесть лет назад, и по настоящее время я ни разу не был рядом с дантистом. Мои зубы, кажется, обрели новую жизнь. Это факт, что кислоты, содержащиеся во фруктах и овощах, не только не вредят зубам, но и приносят им пользу. Многие из этих кислот обладают сильными антисептическими свойствами и фактически уничтожают микробы, вызывающие разрушение зубов. С другой стороны, они *не* воздействуют на эмаль зубов, в то время как неорганические кислоты это делают. Ничто так эффективно не очищает зубы, как тщательное пережевывание большого и сочного яблока.

Фрукты - это Пища.

До недавнего времени большинство англоговорящих людей привыкли смотреть на фрукты не как на еду, а скорее как на сладость, которую едят просто для удовольствия и поэтому очень экономно. Следовательно, они были изгнаны со своего законного места в начале приема пищи. Но фрукты - это не "лакомство", это пища, и, более того, полноценная пища. Все растительные продукты (в их естественном виде) содержат все элементы, необходимые для формирования полноценного продукта питания. В крайнем случае, человеческая жизнь может

поддерживаться любым из них. Я говорю "в крайнем случае", потому что, если бы орехи, злаки и бобовые были исключены из рациона, у большинства людей был бы дефицит жира и протеидов (элементов, образующих мякоть и мышцы). Тем не менее, сам по себе фрукт *будет* поддерживать жизнь, если употреблять его в больших количествах с небольшими затратами энергии со стороны человека, питающегося им, как свидетельствует "виноградное лекарство".^[2] Процентное содержание протеидов в винограде особенно велико во фруктах.

Тем людям, которые хотят сделать фруктовую диету своим ежедневным *режимом*, ничего не остается, как последовать совету О. Хашну Хара, американского писателя. Он говорит: "Каждому взрослому человеку требуется от двенадцати до шестнадцати унций сухого корма, *не содержащего воды*, ежедневно. Для этого необходимо использовать четверть фунта *очищенных* орехов и три четверти фунта любых сухофруктов. В дополнение к этому, от двух до трех фунтов любых *свежих фруктов* по сезону дополняют дневную норму. Эти количества следует взвесить ... и поддержит взрослого мужчину в прекрасном состоянии здоровья и жизненных сил. Летом количество спелых свежих фруктов может быть немного увеличено с соответствующим уменьшением количества сухофруктов".

СНОСКА:

^[2] В последние годы произошла модификация оригинального лекарства. Теперь в меню включены другие блюда, но я не слышал, чтобы результаты были лучше.

Возражения против фруктов.

Некоторые вегетарианцы возражают против того, что можно есть слишком много фруктов, и рекомендуют с осторожностью употреблять их людям с нервным темпераментом или тем, кто, по-видимому, предрасположен к кожным заболеваниям. Это правда, что употребление большого количества фруктов может, по-видимому, сделать нервного человека более раздражительным и усилить внешние проявления кожного заболевания. Но в последнем случае фрукты просто помогают Природе быстрее избавиться от болезни, в то время как в первом случае настоящая причина кроется не в фруктах, а в каком-нибудь нервно-паралитическом средстве, чае, например, действие которого более остро ощущается при новом *режиме*. Нервная система, как правило, становится намного более чувствительной при вегетарианской, особенно фруктовой, диете, и люди часто приписывают свою повышенную нервозность и раздражительность диете, в то время как просто теперь они быстрее реагируют на яды. Это не так уж плохо, наоборот, это показывает, что система стала более бдительной. При старом *режиме* мы склонны накапливать яды и нечистоты в организме, но эффект растительной диеты, особенно в сочетании с употреблением дистиллированной воды, заключается в том, что все наши болезни и нечистоты выводятся наружу и вниз. Чай - это медленный яд, как и кофе, за исключением исключительных случаев, когда его используют как лекарство, и тогда он всегда должен быть слегка обжаренным.

Фрукты всегда следует есть в начале приема пищи. Опять же, когда диета состоит из смеси приготовленных и сырых продуктов, сырые всегда следует есть в первую очередь. Кроме того, если ужин состоит из двух блюд, сладкого и соленого, страдающим несварением желудка

следует попробовать сначала сладкое. Я знал несколько случаев, когда этот простой прием приводил к полному прекращению дискомфорта, на который жаловался пациент.

Пионер в области пищевых средств.

Пионером в Англии в лечении всех видов болезней с помощью растительной (главным образом фруктовой) диеты был доктор Ламбе, современник поэта Шелли. Его последняя книга появилась в 1815 году, и в ней, как и в предыдущей, описаны некоторые чудесные исцеления, особенно в случаях рака. Здесь будет справедливо добавить, что, по мнению доктора Ламбе, ни одна система лечения не является полностью эффективной до тех пор, пока пациенту разрешается пить обычную воду из-под крана или колодца. Дистиллированная вода была единственным напитком, который он посоветовал. Но он считал, что лучше вообще не пить, если необходимая жидкость может быть доставлена в организм с помощью свежих сочных фруктов. Он утверждал, что человек от природы не является пьющим животным; что его жажда - это болезненный симптом, результат плотоядной диеты и других нездоровых привычек. И я думаю, что каждый может доказать истинность этого для себя, если он или она придерживается фруктовой диеты и воздержится от употребления соли и других приправ.

Я процитировал такого устаревшего персонажа, как доктор Ламбе, по двум причинам. Во-первых, я знаю, что многие из так называемых новых и неортодоксальных идей, скорее всего, понравятся некоторым читателям, если можно будет доказать, что они исходят от практикующего врача с надлежащей квалификацией, который записывал результаты своих наблюдений и экспериментов черным по белому. Второе заключается в том, что принципы и практика доктора Ламбе объединены с принципами и практикой Общества Физического возрождения, большого и постоянно растущего сообщества энтузиастов, штаб-квартира которого находится в Лондоне, к анналам которого я должен отсылать тех читателей, которые желают ознакомиться с современными примерами эффективности использования фруктов при болезнях. Нехватка места не позволит мне процитировать их здесь.

Простая жизнь.

В наши дни мы много слышим о "Простой жизни" и "Возвращении к природе", но большинство из нас устроены так, что предлагаемая простота просто приводит к усложнению.

"Вегетарианская отбивная" обходится домохозяйке более чем в два раза дороже времени и труда, затрачиваемых на приготовление ее мясного тезки. И когда дело доходит до болезни, некоторые из систем купания и физических упражнений, предписанных "натуропатом", доставляют пациенту и его друзьям бесконечно больше хлопот, чем простой способ вызвать врача и принять предписанные дозы. Я не хочу, чтобы меня здесь неправильно поняли. Я не осуждаю лечение водой и физическими упражнениями. Напротив, я надеюсь передать то, что я узнал об этих методах лечения. Но очень многим людям не хватает времени, помощи и удобств, необходимых для их успешного выполнения. Именно им я бы сказал, что излечение пациента может быть произведено так же верно, хотя и медленнее, с помощью одних только фруктов.

Фрукты или голодание.

Лечение болезней голоданием вошло в моду в последнее время, и на самом деле нет недостатка в доказательствах того, какую пользу можно получить от полного воздержания от пищи в течение короткого периода. Я знаю пожилого человека, который голодает в течение двух недель каждую весну и во время этого процесса набирает, а не теряет вес! Он объясняет это тем, что определенные накопленные непереваренные частицы пищи выходят наружу и перевариваются во время голодания. Является ли это правильным объяснением, я не знаю, но факт остается фактом, и это ни в коем случае не единичный случай. Конечно, большинство людей худеют при голодании, но от этого очень быстро восстанавливаются. Теперь я не думаю, что голодание следует проводить опрометчиво, но только под грамотным руководством. Но отличной и безопасной заменой посту является эксклюзивная фруктовая диета.

Острое заболевание.

Самый простой и быстрый метод выздоровления после приступов острой болезни, лихорадки, воспалительных заболеваний и т.д. - это спокойный отдых в постели в теплой, но хорошо проветриваемой комнате и трехразовое питание свежими спелыми фруктами, предпочтительно виноградом. Если виноград выращивается на открытом воздухе и созревает на солнце, тем лучше. Я считаю достаточным собирать от двух до трех фунтов винограда в день. При жажде между приемами пищи следует принимать ячменную воду, заправленную лимонным соком.

Часть II. ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ

Миндаль.

Миндальный суп - отличная замена говяжьему чаю для выздоравливающих. Его готовят простым бланшированием и растиранием четверти фунта сладкого миндаля с половиной пинты молока или овощного бульона. Затем нужно добавить еще пинту молока или бульона и все разогреть. После этого добавьте еще полторы пинты бульона, если суп будет овощной, или рисовой воды, если использовалось молоко.

Эмульсия из миндаля полезна при заболеваниях грудной клетки. Его готовят путем тщательного размягчения орехов в маслобойке и смешивания с апельсиновым или лимонным соком.

Миндаль всегда следует бланшировать, то есть очищать от кожуры, залив орехи кипятком и дав им пропитаться в течение одной минуты, после чего кожица легко снимается. Последние обладают раздражающими свойствами.

Горький миндаль не следует употреблять в пищу. Он содержит яд, идентичный синильной кислоте.

Apple.

Сегодня вряд ли возможно взять в руки какую-нибудь газету или журнал, чтобы не наткнуться на рекламу патентованных лекарств, главная рекомендация которых заключается в том, что они "содержат фосфор". Как правило, они очень дорогие, но читатель уверен, что они стоят в десять раз дороже запрашиваемой цены из-за их замечательных свойств как пищи для нервов и мозга. Владельцы этих смесей, по-видимому, процветают, как зеленые лавровые деревья, и тратят много тысяч фунтов стерлингов в год на рекламу. Из чего можно сделать вывод, что страдающих нервным истощением и нарушением мозгового кровообращения насчитываются миллионы. И, конечно же, только страдающий брейн-фагом человек позволил бы себе слепо тратить свои деньги и еще больше вредить своему здоровью, покупая и глотая лекарства, о свойствах и действии которых он абсолютно ничего не знает. Насколько проще, дешевле и приятнее есть яблоки!

Яблоко содержит больший процент фосфора, чем любой другой фрукт или овощ. По этой причине оно является бесценным источником питания для нервов и мозга. Страдающие нервным и мозговым истощением должны съедать не менее двух яблок *в начале каждого приема пищи*. В то же время им следует избегать чая и кофе и заменять их ячменной водой, чаем с отрубями, приправленным лимонным соком, или даже яблочным чаем.

Яблоки также незаменимы для людей, страдающих от камней. Было замечено, что в странах, где широко распространен натуральный несладкий сидр, случаи образования камней практически неизвестны. Сторонники реформы питания не делают из этого вывода, что следует рекомендовать употребление сидра, но что еще лучших результатов можно добиться, употребляя свежие, спелые фрукты.

Яблоки периодически появляются на столах плотоядных в виде яблочного соуса. Они подаются к таким вкусным блюдам, как жареная свинина и жареный гусь. Повар, установивший эту моду, очевидно, был знаком с действием фруктов на печень. Всем, страдающим вялостью печени, следует есть яблоки.

Яблоки принесут большое облегчение страдающим подагрой. Содержащаяся в них яблочная кислота нейтрализует меловое вещество, которое вызывает страдания больного подагрой.

Яблоки, съеденные спелыми и без добавления сахара, снижают кислотность в желудке. Некоторые растительные соли превращаются в щелочные карбонаты и таким образом корректируют кислотность.

Старинным средством от слабых или воспаленных глаз является яблочный компресс. Мне говорили, что в Ланкашире для этой цели используют гнилые яблоки, но лично я предпочел бы, чтобы они были здоровыми.

Хорошее средство от боли в горле - взять сырое спелое яблоко и серебряной чайной ложкой очистить его от тонкой мякоти. Ешьте эту кашицу ложкой, очень медленно, как можно дольше прижимая ее к задней стенке горла, прежде чем проглотить.

Было установлено, что диета, состоящая в основном из яблок, является отличным средством от опьянения. Здоровье и силу можно полностью сохранить на тонком цельнозерновом пресном хлебе, чистом молочном или ореховом масле и яблоках.

Яблочная вода или яблочный чай - отличный напиток для больных лихорадкой.

Яблоки обладают тонизирующими свойствами и вызывают аппетит. Отсюда старинный обычай есть яблоко перед ужином.

Яблочный чай.

Ниже приведены два хороших рецепта приготовления яблочного чая: —(1) Возьмите 2 здоровых яблока, вымойте, но не очищайте от кожуры, и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте несколько полосок лимонной цедры. Залейте 1 пинтой кипятка (дистиллированной). Процедите, когда остынет. (2) Испеките 2 яблока. Залейте их 1 пинтой кипятка. Процедите, когда остынет.

Спаржа.

Считается, что спаржа укрепляет и развивает художественные способности. Она также успокаивает сердцебиение. Он очень полезен больным ревматизмом из-за содержания в нем солей калия. Его следует готовить на пару, а не варить, иначе теряется часть ценных солей.

Банан.

Банан незаменим при всех видах воспалений. По этой причине он очень полезен при брюшном тифе, гастрите, перитоните и т.д. И может быть единственным продуктом питания, разрешенным на какое-то время.

Он не только фактически подавляет воспаление кишечника, но, по мнению по крайней мере одного авторитетного специалиста, так как состоит из 95 процентов. питательный, он не содержит достаточного количества отходов жизнедеятельности, чтобы раздражать воспаленные места.

Но при его употреблении следует соблюдать большую осторожность. Банан должен быть *полностью сочным и спелым*, а вся волокнистая часть должна быть тщательно удалена. Затем его следует размять и взбить до состояния крема. В тяжелых случаях, я думаю, лучше давать его в чистом виде, но если пациенту не нравится, немного лимонного сока, хорошо размешанного, может сделать его более приемлемым. Его также можно подавать со свежими сливками.

Моя подруга, у которой был очень большой опыт в лечении болезней, рассказала мне, что однажды ночью за ней поспешно послали к девушке, страдающей перитонитом. Не зная, какие лекарства она может найти, а может и не найти, когда прибудет в пункт назначения, моя подруга взяла с собой немного крепкой ячменной воды, бананы и шприц для клизмы. Она нашла девушку, лежащую поперек кровати и кричащую, очевидно, в агонии. Прежде всего, моя подруга сделала клизму с теплой водой. Сначала вводили пинту простой теплой воды, а после того, как она отошла, вводили столько теплой воды, сколько можно было влить, и затем давали ей отойти. Целью этого было тщательно промыть кишечник. Затем ячменную воду подогрели, размяли бананы, взбили до состояния сливок и смешали с ячменной водой. Таким образом, был приготовлен успокаивающий питательный лосьон, и в кишечник было введено столько, сколько пациент мог вынести с комфортом, и оставалось там как можно дольше. Эффект был волшебным. Боль утихла, и пациент в конечном счете выздоровел.

При отсутствии *совершенно* спелых бананов можно использовать печеные бананы. Но, хотя это лучше, чем совсем без фруктов, приготовленные фрукты никогда не бывают так ценны, как

свежие, если только последние совершенно спелые. Бананы следует запекать в кожуре, а перед употреблением тщательно удалять волокнистые кусочки. Требуется готовить на медленном огне от двадцати минут до получаса.

Бананы являются отличной пищей для людей с анемией из-за содержащегося в них железа. Очень вкусно употреблять их со свежесжатым апельсиновым соком.

Сравнительно старомодным средством при растянутых или ушибленных местах, которые имеют тенденцию воспаляться, является наложение пластыря из банановой кожуры.

Ячмень.

Ячмень - отличная пища для анемичных и нервных людей из-за его богатства железом и фосфорной кислотой. Он также полезен при лихорадке и всех воспалительных заболеваниях благодаря своим успокаивающим свойствам. С древнейших времен ячменная вода была признанным напитком больных.

Ячменная вода.

При использовании перловой крупы для приготовления ячменной воды ее необходимо хорошо промыть. Мелкая белая пыль, которая прилипает к ней, наиболее вредна. По этой причине повару обычно предписывается сначала отварить перловку в течение пяти минут и слить эту воду. Но таким образом некоторые ценные свойства теряются вместе с грязью. Наилучшие результаты получаются при тщательном промывании в холодной воде, но это нужно делать снова и снова. Полдюжины раз - это не слишком много. После последней промывки вода должна быть идеально прозрачной.

Когда ячменная вода используется в лечебных целях, она должна быть крепкой. Следующий рецепт - превосходный. ½ пинты ячменя на 2½ пинты воды (по возможности дистиллированной). Кипятите в течение трех часов, или пока количество не уменьшится до 2 пинт. Процедите и добавьте 4 чайные ложки свежего лимонного сока. Подсластите по вкусу чистым тростниковым сахаром.

Перловке следует отдавать предпочтение перед перловкой высшего сорта, если ее можно получить.

Ежевика.

Свежая ежевика - одно из самых эффективных известных средств от диареи. Мистер Бродбент описывает случай с ребенком, который вылечился, съев большое количество ежевики после того, как пять врачей безуспешно испробовали все известные средства.

Чай с ежевикой.

При отсутствии свежих фруктов очень полезным будет чай, приготовленный из ежевичного желе и горячей воды (большая столовая ложка желе на полпинты воды). Выпивать по чайной чашке следует через короткие промежутки времени.

Ежевичное желе.

Чтобы приготовить ежевичное желе, возьмите, по возможности, первый плод сезона и убедитесь, что он созрел, иначе из него выйдет очень мало сока. Выложите его в форму для консервирования, измельчите и дайте ему медленно покипеть, пока сок хорошо не вытечет. Это займет от трех четвертей до одного часа. Процедите через пакетик для желе или подойдет тонкий чистый муслин, сложенный вдвое. Затем отмерьте сок и на каждую пинту насыпьте по $\frac{3}{4}$ фунта лучшего тростникового сахара. Верните в кастрюлю и варите на медленном огне от двадцати минут до получаса. Перемешайте деревянной ложкой, не снимая пену. Для теста выложите немного желе на холодную тарелку, и если оно застынет, когда остынет, оно готово. Пока еще не закипела, разлейте в чистые, сухие и *горячие* банки и сразу же укутайте пергаментными крышками.

Черная смородина.

Чай из черной смородины - одно из старейших старомодных средств от боли в горле и простуды. Для его приготовления большую столовую ложку желе или джема заливают половиной пинты кипятка. Для приготовления желе используйте тот же рецепт, что и для ежевичного желе.

Свежевыжатый сок из фруктов, конечно, вкуснее чая из желе, но, поскольку зима - сезон кашля и простудных заболеваний, фрукты дешевле всего достать, когда они наиболее необходимы.

Бразильский орех.

Бразильские орехи отлично помогают при запорах. Они также являются хорошей заменой салу в пудингах. Используйте 5 унций орехов на 1 фунт муки. Их следует натереть на терке в ореховой мельнице или мелко нарезать.

Фасоль, горох и чечевица.

Последователи доктора Хейга, специалиста по подагре, запретили фасоль, горох и чечевицу из-за убеждения, что они повышают секрецию мочевой кислоты. Но эта пагубная склонность решительно отрицается другими сторонниками пищевой реформы. Лично я склонен полагать, что их предполагаемая перевариваемость и т.д. обусловлена тем фактом, что их обычно готовят в жесткой воде. Их следует готовить в дистиллированной или кипяченой и отфильтрованной дождевой воде. Добавление лимонного сока при приготовлении делает их гораздо более усвояемыми.

Согласно сэру Генри Томсону, фасоль легче переваривается большинством желудков, чем мясо. "Потребляя массу за массой, едок, как правило, чувствует себя легче и менее подавленным после бобового блюда; в то время как сравнительная стоимость в значительной степени говорит в пользу последнего".

Чечевица - самый легко усваиваемый из всех бобовых продуктов и, следовательно, наиболее подходит для ослабленных людей. Суп, приготовленный из дистиллированной воды и красной чечевицы, можно употреблять с пользой два раза в неделю. Чечевица содержит хороший процент железа, а также фосфаты.

Свекла.

Красная свекла полезна при некоторых заболеваниях матки, в то время как белая свекла полезна для печени. Она обладает слабительным и мочегонным действием. Сок, смешанный с оливковым маслом, также рекомендуется применять наружно при ожогах и всех видах гнойных ран.

Капуста.

Все разновидности семейства капустных, включая белокочанную, цветную, брюссельскую капусту, брокколи и кудрявую зелень, издревле славилась своими целебными свойствами при легочных заболеваниях. А афинские врачи прописывали капусту кормящим матерям. Благодаря содержащейся в ней сере капуста полезна для ревматических больных. Их можно есть приготовленными на пару или, что еще лучше, отваренными в мягкой воде и употреблять только бульон. Обычная вареная капуста - неперевариваемый "ветренный" овощ, и ее никогда не следует употреблять в пищу.

Семена тмина.

Семена тмина обостряют зрение, способствуют выделению молока и хороши при истерических состояниях. Они также полезны при коликах. При использовании для ароматизации пирожных семена следует растереть в ступке, особенно если их едят дети.

При использовании в медицинских целях 20 зерен измельченных семян можно развести в бокале с горячей водой. Но для детей половину унции измельченных семян нужно настаивать в холодной воде в течение шести часов, запивая от 1 до 3 чайных ложек этой воды.

При растяжениях полезен компресс из измельченных семян тмина, смоченных горячей водой.

Семена тмина обладают наркотическим действием, поэтому их следует употреблять с осторожностью.

Морковка.

Морковь обладает сильным антисептическим действием. Говорят, что она укрепляет умственные способности и восстанавливает нервную систему. Они имеют репутацию очень неперевариваемых из-за того, что их обычно отваривают, а не готовят на пару. При медицинском применении лучше всего использовать свежий, сырой сок. Этого легко добиться, если мелко натереть морковь на обычной мелкой терке для хлеба и отжать полученную таким образом мякоть.

Сок сырой моркови или съеденная натощак сырая морковь изгоняют глистов. Вареная морковь для этой цели бесполезна.

Припарка из мякоти свежей моркови заживит язвы.

Свежий морковный сок также полезен при чахотке из-за большого количества сахара, который он содержит.

Морковь очень полезна при подагре и при заболеваниях печени.

Сельдерей.

Сельдерей практически является специфическим средством при ревматизме, подагре и нервном расстройстве желудка. Наиболее полезными для этой цели являются небольшие растения, которые не слишком быстро растут и не слишком сильно удобряются.

Его можно есть сырым, приготовленным на пару или в супе. Превосходен крепкий бульон из сельдерея, приправленный петрушкой.

Кресс-салаты.

Все кресс-салаты обладают противозудным действием, то есть полезны при цинге. Древние греки также верили, что они полезны для мозга.

Обычные "горчица и кресс-салат" из наших салатов полезны при ревматизме, а водяной кресс-салат полезен при туберкулезе. Пациенты с анемией также могут свободно употреблять его в пищу из-за содержащегося в нем железа. Однако следует с осторожностью относиться к тому, откуда он взят, поскольку он может переносить болезнь, свойственную овцам, но заразную для человека. Его не следует собирать из ручьев, протекающих по лугам, населенным овцами.

Каштановый.

Каштаны в приготовленном виде являются ценным продуктом питания для людей со слабым пищеварением. Их следует поставить на огонь в кастрюле с холодной водой и варить в течение двадцати минут с момента первого закипания воды. Джон Эвелин, Ф.Р.С., писатель семнадцатого века, говорит о них: "Они - вкусная и мужская пища для крестьян во все времена и лучшее питание для земледельцев, чем капуста и ржавый бекон, да, или бобы в придачу".

Корица.

Корица - очень старомодное средство для успокоения боли при внутреннем или незаживающем раке. Один из рецептов следующий: Возьмите 1 фунт цейлонских палочек. Тушите в закрытой посуде с 1 литром воды, пока количество жидкости не уменьшится до 1 пинты. Слейте, не процеживая, и хорошо взболтайте перед приемом. Принимайте по полпинты каждые двадцать четыре часа. Разделите на небольшие дозы и принимайте регулярно.

Корица оказывает мощное воздействие на болезнетворные микробы, но необходимо соблюдать осторожность, чтобы получать ее в чистом виде. Ее часто подмешивают кассию.

Чай с корицей можно с пользой употреблять при чахотке, гриппе и пневмонии.

Кокосовый орех.

Кокосовый орех - старое и очень эффективное средство от кишечных глистов всех видов. Столовую ложку свежемолотого кокосового ореха следует принимать на завтрак до полного излечения. Высушенный кокосовый орех бесполезен для лечебных целей.

Кофе.

Кофе является сильнейшим антисептиком, и поэтому очень полезен в качестве дезинфицирующего средства. Он использовался как специфическое средство против холеры с

замечательными результатами и полезен во всех случаях расстройства кишечника. Но следует брать только светло-прожаренные сорта, так как при обжаривании развиваются ядовитые, раздражающие свойства. При обжаривании зерен или ягод *всегда* существует опасность из-за образования новых веществ.

Я рекомендую кофе не как напиток, а как лекарство.

Дата.

Питательные свойства фиников хорошо известны. Они легко усваиваются организмом и по этой причине часто рекомендуются больным чахоткой.

По словам доктора Ферни, полфунта фиников и полпинты свежего молока составят сытный ужин для человека, занятого сидячей работой.

Бузина.

В последние годы бузиной пренебрегли из-за ленивой и пагубной современной привычки заменять домашние растительные средства наших бабушек минеральными лекарствами из аптек. Тем не менее, бузина - одно из самых древних и испытанных лекарственных средств, пользующееся таким большим уважением в Германии, что, согласно немецким народным преданиям, мужчины должны снимать шляпы в присутствии бузины. В Дании существует легенда о том, что деревья находятся под покровительством существа, известного как Старшая Мать, которое было увековечено в одной из сказок Ганса Андерсена.

Ягоды бузины недостаточно вкусны для употребления в пищу, но в те дни, когда почти в каждом саду росла бузина, немногие хозяйки забывали готовить вино из бузины в должное время года.

"Реформаторам пищевой промышленности" не разрешается делать "вино", но те читатели, которым посчастливилось иметь бузину, вполне могут сохранить сок ягод от зимнего кашля и простуды.

Консервированный фруктовый сок.

Ниже приводится рецепт консервирования фруктового сока Э. и Б. Мэй. Выложите фрукты в форму для консервирования, раздавите их и дайте им медленно покипеть, пока сок хорошо не вытечет. Это займет около часа. Отожмите сок и процедите через пакет для желе, пока он не станет совсем прозрачным. Перелейте сок обратно в форму и на каждую кварту добавьте четверть фунта лучшего тростникового сахара. Перемешайте до полного растворения. Перелейте сок в чистые сухие бутылки. Поставьте бутылки в кастрюлю с горячей водой, а когда она закипит, оставьте бутылки в кипящей воде на пятнадцать минут. Идея состоит в том, чтобы довести сок в бутылках до температуры кипения непосредственно перед закаткой, но не доводить его до кипения. Убедитесь, что бутылки *полны*. Сразу же после вынимания из формы закупорьте и затем укупорьте. Для герметизации смешайте немного парижского гипса с водой и хорошенько распределите его по пробке. Дайте ему немного подойти к пробке, чтобы не пропускать воздух.

Сок бузины известен тем, что способствует потоотделению, отсюда его эффективность при лечении простудных заболеваний. Две столовые ложки следует принимать перед сном, запивая стаканом горячей воды.

Сок бузины отлично помогает при лихорадке, а также, как говорят, способствует долголетию.

Припарка из ягод бузины.

Считается, что "Листья бузины, сваренные до размягчения с добавлением небольшого количества льняного масла", выложенные на алую ткань и прикладываемые к гематомам настолько горячими, насколько это возможно, безошибочным средством. Каждый раз, когда эта припарка остывает, ее необходимо обновлять "в течение часа". По истечении этого времени последняя повязка должна быть "наложена", а пациента "теплым уложить в постель". При необходимости операцию следует повторить; но автор уверяет нас, что "это еще не помогло при первой перевязке вылечить болезнь". Если кто-нибудь из читателей пожелает провести эксперимент, я бы посоветовал готовить листья на пару, а не варить, а вместо льняного масла использовать чистое оливковое масло. Следует также помнить, что нельзя ожидать, что какое-либо наружное применение не приведет к постоянному излечению, поскольку наличие геморроя указывает на Природную попытку вывести какой-то яд из организма. Но если этому изгнанию способствуют соответствующие средства, боль вполне может быть уменьшена наружным применением. (Людам, страдающим геморроем, следует избегать употребления перца.)

Рис.

"Комок смоквы", положенный на нарыв царя Езекии, как записано во 2 Царств хх. 7, привел к выздоровлению этого монарха. В качестве инжира использовался, несомненно, спелый инжир, а не сушеный инжир из наших бакалейных лавок.

"Этот фрукт, - говорит доктор Ферни, - мягкий, легко переваривается и помогает при струмозе". Большой голубой инжир можно выращивать в Англии, в более мягких районах и под теплой стеной. Когда-то свежий инжир редко можно было увидеть за пределами крупных фруктовых магазинов "высокого класса", но в последние год или два я видел, как им торгуют на улицах Лондона, как яблоками и апельсинами в положенный сезон.

Зеленый инжир (не недозревший) обычно ели римские гладиаторы, что, безусловно, является достаточной данью уважения придающим силу качествам фрукта.

Лучший способ приготовить сушеный инжир к употреблению - очень быстро промыть его в теплой воде и готовить на пару в течение двадцати минут или до готовности.

Виноградный.

Особая ценность винограда заключается в том, что он очень быстро восстанавливает отходы жизнедеятельности организма, виноградный сахар сразу поступает в кровоток без предварительного употребления. По этой причине виноградный сок является наилучшей пищей для больных лихорадкой, чахоточников и всех, кто находится в слабом и истощенном состоянии. Виноград следует хорошо прожевать, сок и мякоть проглотить, а кожицу и косточки удалить.

В странах, где практикуется лечение виноградом, больных чахоткой кормят более сладкими сортами винограда, в то время как те, кого беспокоят жалобы на печень, кислая подагра или другие последствия переизбытка, употребляют менее сладкие сорта.

Доктор Ферни осуждает употребление винограда обычными подагрическими или ревматическими пациентами, но при всем должном уважении к этому ученому авторитету, я не верю, что существуют фрукты, которые не приносят пользы подагрическому человеку. Один из самых подагрических и ревматичных людей, которых я знаю, вегетарианец, который, конечно, никогда не переедает, получает огромную пользу от нескольких дней почти исключительно виноградной диеты.

Винный камень, калийная соль, получаемая из корочки, образующейся на бутылках и бочках из-под виноградного сока, когда он подвергается ферментации в процессе превращения в вино, часто используется в качестве лекарства. Он был назван безошибочным средством при натуральной оспе, но я не рекомендую его использовать, поскольку в процессе производства он, вероятно, загрязняется другими веществами. В любом случае его ценность не может сравниться со свежими, спелыми фруктами. Я почти не сомневаюсь, что исключительно виноградной диеты в сочетании с теплом, надлежащим купанием и отсутствием лекарств было бы достаточно, чтобы вылечить самый злокачественный случай оспы.

Больные малярией могут с большой пользой употреблять виноград. Для этого виноград вместе с кожицей и косточками следует хорошо растолочь в ступке и дать настояться в течение трех часов. Затем сок следует процедить и выпить. Или люди с хорошими зубами могут есть виноград, включая кожицу и косточки, если они тщательно вымачивают последние.

В отсутствие свежего винограда чай с изюмом является восстанавливающим и питательным напитком. Доктор Ферни отмечает, что по белковой ценности оно не уступает молоку, если приготовлено в приведенных ниже пропорциях. Оно гораздо легче усваивается организмом, чем молоко, и поэтому очень полезно при заболеваниях желудка. Страдающие хроническим гастритом не могли придумать ничего лучше, чем сделать чай с изюмом своим единственным напитком, а бананы - единственной пищей на какое-то время.

Чай с изюмом.

Чтобы приготовить чай с изюмом, возьмите полфунта хорошего изюма и хорошо, но быстро промойте в чуть теплой воде. Крупно нарежьте и положите в старомодную банку из-под говяжьего чая с *квартой дистиллированной* или кипяченой и отфильтрованной *дождевой* воды. Готовьте в течение четырех часов, или пока количество жидкости не уменьшится до 1 пинты. Протрите через мелкое сито и отожмите через него все, кроме кожуры и косточек. При желании можно добавить немного лимонного сока.

Крыжовник.

Сок зеленого крыжовника "лечит все воспаления", в то время как красный крыжовник полезен при заболеваниях желчью. Но было сказано, что крыжовник вреден для меланхоликов.

Крыжовник - отличное "весеннее лекарство".

Лавандовый.

Приходится очень сожалеть, что успокаивающие нервы растительные духи наших бабушек были по большей части вытеснены дешевыми минеральными продуктами из лаборатории. Ароматы, действительно приготовленные из цветов, которые дали им название, дороги в

изготовлении и, следовательно, дороги по цене. Все дешевые ароматы представляют собой минеральные смеси, и их использование более или менее вредно. Сухие цветы лаванды стоимостью в пенни в муслиновом пакетице купить еще дешевле, они безвредны на запах - чего нельзя сказать о дешевых ароматизаторах промышленного производства — и обладают лечебными свойствами.

Раньше цветы лаванды использовались из-за их целебных свойств при всех заболеваниях головы и нервов.

Масло, приготовленное путем настаивания измельченных цветков лаванды в оливковом масле, рекомендуется для помазания парализованных конечностей, и когда-то из цветков лаванды готовили спирт, известный как "капли от паралича".

Чай, заваренный с горячей водой и верхушками лаванды, снимет головную боль, вызванную переутомлением.

Доктор Ферни советует принимать при экземе 1 десертную ложку чистой лавандовой воды в день.

Аромат лаванды отпугивает мух, блох и моль.

Лимон.

Лимоны незаменимы при подагре, малярии, ревматизме и цинге. Они также полезны при лихорадке и заболеваниях печени.

Я обнаружил, что сок одного лимона, разведенный в небольшом количестве горячей воды, устраняет головокружение, сопровождающееся пятнами и огоньками, пляшущими перед глазами, что является следствием нарушения работы печени, в течение получаса.

Сок лимона, разведенный в горячей воде, можно с пользой принимать на ночь и утром людям, страдающим ревматизмом. При "лимонном лечении" подагры и ревматизма пациенты начинают с одного лимона в день и увеличивают количество до дюжины или более. Но я думаю, что это уже перебор. Доктор Ферни рекомендует довольно часто принимать сок одного лимона, смешанный с равной долей горячей воды, при ревматической лихорадке.

Рецепт от малярии, приведенный в журнале *"Ланцет"*, следующий: "Возьмите лимон в натуральную величину, нарежьте его тонкими поперечными ломтиками, очистите от кожуры и всего остального, отварите в глиняном кувшине, в котором содержится полторы пинты воды, пока объем отвара не уменьшится до половины пинты. Дайте настою остыть на подоконнике в течение ночи, а утром выпейте.

Флорентийский врач обнаружил, что свежий лимонный сок облегчает боль при раковых изъязвлениях языка. Его пациент посасывал ломтики лимона.

Немецкий врач обнаружил, что свежий лимонный сок убивает дифтерийную палочку, и советует полоскать горло разбавленным лимонным соком больным дифтерией. Такое полоскание отлично подходит при боли в горле.

Доктор Ферни рекомендует лимонный сок при нервном учащении сердцебиения.

Лимонный сок, втираемый в мозоли, в конечном итоге устранил их, а нанесение на незажившие участки обморожения приведет к излечению.

Лимонный сок также является старинным средством для удаления веснушек и угрей с лица. Его следует втирать перед сном, после умывания теплой водой.

Салат-латук.

Салат-латук известен своими седативными свойствами, хотя у крупных коммерческих образцов с высоким содержанием навоза они невелики. Он очень легко усваивается, и поэтому его могут употреблять в пищу те, кому обычные салаты не нравятся.

Крапива.

Из нежных верхушек молодой крапивы, собранных весной, получается вкусный овощ, чем-то напоминающий шпинат. Они отлично подходят для страдающих подагрой и кожными высыпаниями.

Свежий сок крапивы назначают в дозах от 1 до 2 столовых ложек при потере крови из легких, носа или внутренних органов.

Чокнутые.

Орехи - это настоящая замена мясу. Они содержат все питательные вещества, которые содержатся в мясе, за вычетом ядовитых компонентов последнего. Они очень богаты протеидами (образующими мякоть и мышцы) и жиром. Кроме того, в них есть все компоненты, из которых получается идеальное блюдо. Орехи и вода составляют полноценный рацион, хотя я не советую ни одному читателю пробовать их. Если бы он сделал это, то, вероятно, съел бы слишком много орехов, не осознавая, какое огромное количество питательных веществ содержится в концентрированной форме. Никто не должен съедать более четверти фунта орехов в день в дополнение к другой пище. Фунта в день было бы более чем достаточно, если бы не употреблялась другая пища. Я почти не сомневаюсь, что рацион будущего будет состоять исключительно из орехов и свежих фруктов. В конце концов, это пища, которую больше всего любят обезьяны, и наши зубы и пищеварительный аппарат больше напоминают зубы обезьяны, чем плотоядных и травоядных животных, которым многие из нас, по-видимому, предпочитают подражать.

Предполагается, что основное возражение против орехов связано с их неперевариваемостью. Но в основе этого лежит не сам орех, а способ его употребления в пищу. Я рекомендую всем тем людям, которые считают орехи неудобоваримыми, посетить зоопарк и посмотреть, как обезьяна ест орехи. Она жует, и жует, и жует. И после этого он жует!

Увы, я знаю! что у большинства людей нет таких зубов, как у обезьян, и им я могу только предложить размягчать орехи в маслобойке. На рынке представлено несколько таких автоматов, и ими снабжаются все крупные дилеры, занимающиеся "реформированием питания". Они стоят от шести до семи шиллингов. Суточную норму орехов можно тщательно размять и употреблять с фруктами вместо крема. Обычные люди могут использовать орехомолку, которая измельчает орехи, а не мацерирует их. Но людям с плохими зубами и слабым пищеварением лучше вложить деньги в машину для производства орехового масла.

Могу добавить, что орехи не размягчатся должным образом, пока не станут хрустящими, и для этого их необходимо ненадолго поставить в теплую духовку, непосредственно перед измельчением. Я обнаружила, что свежие грецкие орехи, выращенные в Англии, достаточно хрустящие и без этой подготовки. Но если орехи будут *недостаточно* хрустящими, они просто засорят машину.

Теперь перейдем к нашим орехам! Миндаль - самый питательный. Следующими по порядку идут грецкие орехи, лещина или орешки в початках, а также бразильские орехи. Белковая ценность этих трех продуктов не сильно отличается. После них идут каштан и кокосовый орех, и, наконец, у нас есть кедровая косточка. Грубо говоря, мы можем сравнить грецкие орехи, фундук и бразильские орехи с говядиной по мякоти и мышеобразующей ценности, в то время как ядра кедровых орехов больше соответствуют рыбе. Миндаль почти вдвое ценнее говядины.

Ореховый крем.

Доктор Ферни рекомендует следующий ореховый крем для умственных работников. Разотрите в ступке или мелко измельчите 3 бланшированных миндальных ореха, 2 грецких ореха, 2 унции кедровых орехов. Настаивайте ночь в апельсиновом или лимонном соке.

Его следует готовить свежим ежедневно, и его можно использовать вместо сливочного масла.

Овсянка.

Овсянку обычно называют самой питательной из всех круп и хорошим средством для укрепления нервов. Овсяная каша, которую готовили наши бабушки, почти полностью вышла из моды, но ее употребление можно возродить с пользой. Как и пшеничная, она является полноценным продуктом питания. Хорошо приготовленная крупа (молотый овес, с которого полностью удалена шелуха) может быть полезна тем, кто считает другие продукты неперевариваемыми.

Некоторые люди, по-видимому, не могут принимать овсянку, так как после ее употребления на коже появляется сыпь. Предполагается, что это связано с особым компонентом под названием "авенин", существование которого, однако, отрицается некоторыми авторитетами.

Нет никаких сомнений в том, что люди со слабыми пищеварительными способностями и малоподвижным образом жизни не могут с комфортом переваривать кашу. В любом случае быстро приготовленная каша - это мерзость.

Оливковый.

Основное применение оливок, по крайней мере в этой стране, заключается в отжиге из них масла. К сожалению, наше так называемое оливковое масло - это, как правило, хлопковое масло. Капитан Даймонд из Сан-Франциско, 111 лет, старейший из ныне живущих спортсменов в мире, считает, что его здоровье во многом зависит от употребления оливкового масла. Но он подчеркивает важность получения его в чистом виде. Хлопковое масло частично состоит из неперевариваемой камеди, и его длительное употребление в пищу приводит к проблемам с почками и сердечной недостаточности.

Простой тест на чистоту - использовать предполагаемый образец для смазывания полов или мебели. Если он чистый, то оставляет красивый блеск без жира. Но если в нем содержится масло семян хлопка, часть его испарится, оставив клейкую массу.

Когда чистое оливковое масло взбалтывают в наполовину заполненной бутылке, образующиеся при этом пузырьки быстро исчезают, но если образец фальсифицирован, пузырьки сохраняются некоторое время, прежде чем лопнуть.

Чистое оливковое масло бледного зеленовато-желтого цвета.

Если смешать равные объемы крепкой азотной кислоты (ее можно приобрести в любой аптеке) и оливкового масла и взболтать в колбе, то полученный продукт приобретет зеленоватый или оранжевый оттенок, который остается неизменным после десятиминутного отстаивания. Но если присутствует хлопковое масло, смесь приобретает красноватый цвет и при отстаивании становится коричневой или черной.

Оливковое масло обладает легким слабительным действием и поэтому полезно при запорах. Оно также является отличным глистогонным средством.

Оливковое масло с большим успехом используется при лечении камней в желчном пузыре. Доктор Розенберг сообщил, что из двадцати одного случая, вылеченного "употреблением значительного количества оливкового масла, только двум не удалось полностью выздороветь".

Лук.

Применение лука многочисленно и разнообразно. Свежий луковый сок уменьшает потоотделение, снимает запор и бронхит, способствует засыпанию, полезен при цинге и свинцовых коликах. Он также отлично подходит при укусах пчел и ос.

Лук известен своими успокаивающими нервы свойствами. Он также улучшает цвет лица. Но при его употреблении необходимо соблюдать умеренность, иначе могут возникнуть разногласия. Не каждый может переварить лук, хотя я считаю, что в сыром виде он усваивается легче, чем в вареном.

С хорошими результатами можно натереть сырой лук на целые обморожения. Если лук сломан, его следует обжарить. Сердцевина жареного лука, положенная в ухо, является старомодным средством от боли в ухе.

Сырой лук является мощным антисептиком. Он также привлекает к себе болезнетворные микробы, и по этой причине его можно с пользой поместить в комнату для больных. Излишне говорить, что впоследствии их следует сжечь или закопать. Калпепер, древний травник, говорит, что они "притягивают к себе порчу". Возможно, именно по этой причине Веданта запрещает им набожничать индустам.

Чеснок обладает теми же свойствами, что и лук, но в гораздо большей степени. Лук-порей намного мягче лука.

Луковый сок.

Следующий рецепт отлично подходит для страдающих бронхитом или кашлем: Нарежьте испанский лук, выложите ломтики в миску и хорошенько посыпьте чистым тростниковым сахаром. Плотно закройте таз и оставьте на двенадцать часов. По истечении этого времени в тазу должно остаться некоторое количество сока. Время от времени добавляйте по чайной ложке, пока не наступит облегчение. Если принять слишком много, это может вызвать головную боль и рвоту.

Луковый компресс.

Отличную припарку для груди можно приготовить, положив одну или две английские луковицы в муслиновый мешочек и растерев их в кашу. Эту процедуру следует возобновлять каждые три-четыре часа, а грудную клетку промывать. Мне рассказывали, что в возрасте шести недель я был спасен от смерти от бронхита такой луковой припаркой, которую прикладывали к подошвам моих ног.

Оранжевый.

Апельсин обладает большинством полезных свойств лимона, но в модифицированной форме. Но у него есть то преимущество, что он более приятный на вкус.

Было замечено, что апельсиновый сок оказывает такое благотворное влияние на кровь, что позволяет предотвращать и излечивать грипп. Принимаемые свободно во время приступа, они, по-видимому, предотвращают пневмонию, которая так часто за этим следует. Безусловно, самый быстрый способ побороть грипп - это питаться исключительно апельсинами в течение трех-четырех дней. Дополнительно можно принимать горячую дистиллированную воду.

Кожура горького севильского апельсина является отличным тонизирующим средством при малярии и лихорадке. Из него можно приготовить напиток по рецепту под заголовком "Лимонный".

"Апельсиновое лекарство" с большим успехом применяется у больных чахоткой, при всех видах заболеваний грудной клетки, при астме и некоторых жалобах на желудок. Апельсины употребляют в большом количестве во время каждого приема пищи. Обычно используются апельсины "пупочного" сорта.

Травники продают сушеные апельсиновые косточки, которые нужно измельчить в порошок и принимать в пропорции 1 чайная ложка на стакан горячей воды. Это безвредное успокоительное средство, полезное при истерических состояниях.

Мармеладный тоник.

Напиток, приготовленный из половины пинты горячей воды, залитой столовой ложкой хорошего домашнего мармелада, часто приносит облегчение при невралгии и головных болях.

Петрушка.

Петрушка полезна при непроходимости менструаций и заболеваниях почек. Говорят, что измельченные листья, прикладываемые к груди кормящих матерей, излечивают болезненные

образования и угрозу абсцесса. Его также могут с пользой принимать больные раком. Во всех этих случаях петрушку можно употреблять в виде супа, широко используемого членами Общества физического возрождения, который состоит из лука, помидоров, сельдерея и петрушки, тушеных вместе в дистиллированной воде.

Доктор Ферни отмечает, что когда сырую петрушку едят в избытке, было замечено, что она вызывает эпилепсию в определенных системах организма. Масло петрушки также было признано полезным при эпилепсии. Это, естественно, следует гомеопатическому принципу аналогий.

Груша.

Груша обладает большинством достоинств яблока. Но, в отличие от последнего, считается, что он усиливает эффект от запоров, если употреблять его без кожуры. В старой книге рецептов я нашла следующую дань уважения грушам с бергамотом. Автор пишет: "В течение нескольких лет я страдал от обычных симптомов камней в мочевом пузыре, когда познакомился с "Трактатом о растворителях камней и гравия" доктора Лобба, по его рекомендации я был вынужден пробовать груши с бергамотом, по дюжине или больше в день вместе с кожурой, когда менее чем через неделю я заметил в своей моче большие красные хлопья, которые при легком прикосновении рассыпались в тончайший порошок, и это было то же самое в течение нескольких последующих дней. Прошло десять лет с тех пор, как я проводил эксперимент, и с тех пор у меня не было никаких жалоб подобного рода. Груши были мелкого сорта и с узелками".

Гороховый орех.

Гороховый орех — или обезьяний орех — особенно рекомендуется в качестве средства от несварения желудка. Я не смог выяснить почему. На самом деле это настолько высококонцентрированный продукт, что, если его употреблять в очень небольших количествах, он может нарушить слабое пищеварение. Я подозреваю, что секрет кроется в способе пережевывания. Практически любой вид орехов излечит обычное несварение желудка, вызванное "запиранием" пищи, если только их жевать до тех пор, пока они не станут жидкими. Вместо орехов подойдет твердое печенье, хотя сырые продукты, такие как орехи, лучше. Но все, что берется, должно быть "Флетчеризовано", то есть разжевываться, и разжевываться, и разжевываться, пока все не превратится в жидкость.

Гороховые орехи содержат много масла, и по этой причине их рекомендуют употреблять людям, страдающим чахоткой. Это самые дешевые орехи, которые можно купить, по той причине, что на самом деле это не орехи, а бобы.

Ананасовое яблоко.

Ананасовый сок является специфическим средством при дифтерии. По-видимому, это было впервые доведено до сведения европейцев тем фактом, что негры, живущие в окрестностях болот Луизианы, пользовались им с большим успехом. Писатель, который записывает это, говорит: "Пациента следует заставить проглотить сок. Эта жидкость настолько едкая и разъедающая по своей природе, что она разъедает дифтерийную слизистую и вызывает ее исчезновение".

Вышеприведенное руководство выглядит достаточно удовлетворительно на бумаге, и в высшей степени отрадно читать о том, как ананасовый сок вызывает исчезновение дифтерийной слизи, но любой, кто хоть что-то знает о дифтерии, знает, что "заставить" больного дифтерией глотать легче написать, чем осуществить. К счастью, мне удалось получить следующие четкие указания от опытной медсестры и матери:

Ананас следует нарезать и хорошенько растолочь в ступке. Затем необходимо отжать сок и процедить через хорошо ошпаренный муслин. Рот пациента должен быть промыт теплой водой. Теперь сок можно давать серебряной чайной ложкой. Возможно, что пациент будет совершенно не в состоянии его проглотить. В этом случае сок будет служить средством для полоскания рта и горла. Он постепенно растворит слизистую оболочку и позволит аккуратно соскрести ее ложкой. Следует давать сок и промывать горло так глубоко, как медсестра может дотянуться, так часто, как пациент может это вынести. Рано или поздно придет время, когда сок будет проглочен. Не следует давать никакой другой пищи. Медсестре, возможно, придется поработать несколько часов, прежде чем она проглотит сок, но мой друг уверяет меня, что если соскабливание проводить мягко и умело, то даже дети перенесут это терпеливо. Следует использовать только серебряную или костяную ложку, и, само собой разумеется, в промежутках между использованием ее необходимо хорошенько ошпаривать кипятком.

Примечательно, что, хотя ананасовый сок обладает замечательной разъедающей способностью в отношении пораженных слизистых, его воздействие на самую нежную, здоровую оболочку абсолютно безвредно. Я видел, как сладкий ананасовый сок давали шестимесячным детям в качестве добавки к материнскому молоку, и это дало отличные результаты.

Доктор Хиллиер в статье в *"Вестнике здоровья"* за 1897 год пишет: "Нарезанные ананасы, положенные на день или два в чистый мед, при умеренном употреблении, избавят человека от хронической закупорки кишечника, восстановят перистальтику и улучшат пищеварение".

"Ломтик свежего ананаса, - пишет доктор Ферни, - это самое разумное, что можно употребить в качестве десерта после сытной трапезы". Это связано с тем, что было обнаружено, что свежий ананасовый сок действует на животную пищу почти так же, как желудочный сок действует в желудке. Но вегетарианцам следует есть свежие фрукты в начале приема пищи, а не в конце.

Ананас полезен во всех обычных случаях ангины.

Из одного ананаса среднего размера должно выйти полпинты сока.

Консервированные или вареные ананасы бесполезны для лечебных целей.

Сосновая косточка.

Кедровые косточки рекомендуются тем, кому трудно переваривать другие орехи. Они наиболее легко усваиваются из всех орехов. Их часто используют для приготовления вместо сала, так как они очень жирные.

Слива, чернослив.

Неприязнь, с которой обычно относятся к "косточковым фруктам", особенно к сливам, объясняется тем фактом, что их слишком часто едят незрелыми. В зрелом виде они так же полезны, как и любые другие фрукты. Незрелые они провоцируют холерный понос.

Чернослив, разновидность сушеной сливы, был рекомендован как средство от порочности и раздражительности. Один американский врач заявляет, что у чернослива есть определенное лечебное свойство, которое действует непосредственно на нервную систему, и именно там находятся очаги дурных страстей. Он сообщает, что провел эксперимент по добавлению чернослива в рацион злобных, несговорчивых молодых людей исправительного учреждения, и что к концу недели они были миролюбивы, как ягнята. Большинство авторов, комментирующих это, по-видимому, предполагают, что любой фрукт, который является слегка аперитивным, произвел бы такой же эффект. Но мать многодетной семьи рассказала мне, что она заметила, что чернослив, по-видимому, обладает успокаивающим свойством, присущим только ему.

Чай с черносливом.

Чай с черносливом - отличный напиток для раздражительных людей. Его готовят следующим образом: на каждую пинту промытого чернослива добавляют 1 литр дистиллированной воды. Замочите чернослив на ночь, а затем варите на медленном огне до образования кашиц в той же воде. Процедите и при желании сбрызните лимонным соком.

Картофель.

Картофель - дешевое и домашнее средство против подагры, цинги и рахита. Доктор Ламбе рассказывает, как он вылечил случай цинги исключительно сырым картофелем. Одним из любимых блюд этого доброго старого доктора был салат, состоящий из нарезанного сырого картофеля и оливкового масла.

Чтобы сохранить лечебные свойства картофеля при варке, его всегда нужно готовить на пару в мундире. Кожуру можно снимать перед употреблением, но следует соблюдать осторожность, чтобы к ней не прилипли частички картофеля. Ценные калийные соли в основном находятся непосредственно под кожурой.

Сырой картофель, очищенный от кожуры или измельченный в кашу, является отличным средством от ожогов и ошпариваний.

Доктор Ферни рекомендует следующий отвар для обмывания опухших и воспаленных суставов у больных ревматизмом. Возьмите 1 фунт картофеля, разрежьте каждый на четыре части, но не очищайте их. Отварите в 2 пинтах воды, пока тушенка не уменьшится до 1 пинты. Процедите и используйте жидкость.

Чрезмерное употребление картофеля может вызвать вялость и лень.

Редька.

Редьку обычно называют неперевариваемой, но, несмотря на это, старые авторы восхваляют ее как мощное средство от камней. Если оно не слишком старое, хорошо пережеванное и съедено в начале трапезы, я не думаю, что оно более неудобоваримо, чем большинство овощей.

Сироп, приготовленный из сока толченой редьки и тростникового сахара, рекомендуется при ревматизме, бронхиальных заболеваниях, коклюше и гнойничковых высыпаниях.

Доктор Ферни отмечает, что черная редька особенно полезна при коклюше, вероятно, из-за содержащегося в ней эфирного сероводородного масла. "В Германии для этой цели срезают верхушку, а затем в корне делают отверстие, которое заполняют патокой или медом и оставляют так настояться на два-три дня; после этого дают чайную ложку лечебной жидкости два или три раза в день, при необходимости запивая десертной ложкой воды".

Я не знаком с "черной редькой", но матери при коклюше могут поступить хуже, чем давать своим детям сок толченой редьки, смешанный с чистым медом.

Малина.

Малина отлично помогает при цинге и, как и ежевика, способствует расслаблению кишечника. Это очень полезные фрукты, и их следует давать тем, у кого "слабый и тошнотворный желудок".

Рис.

Главная лечебная ценность риса заключается в скорости, с которой он переваривается. Один авторитетный специалист утверждает, что "его можно принимать четыре раза в день, и пациент все равно будет отдыхать двадцать часов". Следовательно, он очень полезен при заболеваниях пищеварения и кишечника. Но оно должно быть *нешлифованным*, иначе это будет несбалансированное, некачественное блюдо. Его также следует варить в таком количестве мягкой воды, чтобы оно впиталось во время приготовления. Одну чашку риса положите в сотейник с тремя чашками холодной воды и плотно закройте. Когда вся вода впитается, рис будет готов.

Крупнозернистый нешлифованный рис, продаваемый в магазинах "Food-Reform" по цене 3d за фунт, впитывает воду и готовится гораздо легче, чем более мелкий сорт, продаваемый в 2d. Я нахожу последнее наиболее неудовлетворительным.

Ревень.

Ревень - полезный и освежающий весенний овощ, который вполне может заменить вареные фрукты, когда последних не хватает. Но обычно он запрещен пациентам с ревматизмом и подагрой из-за содержащейся в нем щавелевой кислоты. Предполагается, что эта щавелевая кислота соединяется с известью в крови человека, страдающего подагрой, и образует кристаллы оксалата извести, которые выводятся почками. В то же время страдает общее состояние здоровья. "Доктор Праут, - пишет доктор Ферни, - говорит, что он наблюдал хорошо выраженные случаи, когда атака почек оксалатом лайма происходила после употребления садового ревеня в пироге или пудинге, а также щавеля в салате, особенно когда в то же время пациент пил жесткую воду. Но химики объясняют, что оксалаты могут выделяться с мочой, не обязательно являясь составной частью овощей или других пищевых продуктов, употребляемых за столом, поскольку лимонная, яблочная и другие органические кислоты, которые распространены в растительном мире, подвержены химическому превращению в щавелевую кислоту в результате ферментации или извращенного переваривания".

Я думаю, мораль из вышесказанного такова: "Не пейте жесткую воду". Особенно не готовьте фрукты и овощи в жесткой воде. В результате такого процесса они почти всегда становятся неперевариваемыми, и в страданиях потребителей часто обвиняют "вегетарианство", а не жесткую воду.

Ревень склонен переоцениваться как "весеннее лекарство" из-за его ассоциации с ревенем индейки из *materia medica*. Перед употреблением он должен быть полностью созревшим.

Я не рекомендую ревень из индейки.

Мудрец.

Считается, что шалфей способствует долголетию, обостряет чувства и память, а также укрепляет нервы.

Чай с шалфеем рекомендуется употреблять в легком количестве и при повышенной потливости ног. Чайную ложку сушеного шалфея, или даже больше, если использовать свежие листья, настаивают в половине пинты воды в течение двадцати четырех часов. Принимать по чайной чашке на ночь и утром.

Шалфей, как и многие душистые травы, обладает антисептическим действием.

Клубничный.

Клубника исключительно полезна благодаря своей легкости переваривания. Рекомендуется при подагре, ревматизме и мочекаменной болезни. Также для пациентов с анемией из-за содержащегося в нем железа.

Х. Бенджафилд, М.В., советует девушкам, страдающим анемией, съедать 1 литр клубники в день, а если ее нет, то несколько спелых бананов.

Шпинат.

Профессор Бунге заявил, что железо никогда не следует принимать в его минеральной форме, но что те, кто нуждается в тонизирующем средстве с железом, должны принимать его в том виде, в каком оно содержится в овощах и фруктах. С этой целью он особенно рекомендует шпинат.

Доктор Лафф ставит шпинат на первое место в списке овощей, рекомендуемых тем, кто страдает склонностью к подагре.

Шпинат очень легко переваривается и такой сочный, что для его приготовления не требуется добавлять воду.

Помидор.

Помидор, по словам американского врача, является одним из самых мощных *дезобструкторов* (удаляющих частицы болезни и открывающих естественные каналы организма) из *materia medica*. Его следует применять при всех поражениях печени и т.д., где показана каломель.

Суеверие о том, что помидоры являются причиной рака, абсолютно беспочвенно. Больные раком-вегетарианцы, которые выздоровели после того, как ортодоксальные ученые признали их "безнадежными", свободно едят помидоры. Другое убеждение, горячо поддерживаемое некоторыми другими "продвинутыми" учеными, заключается в том, что помидоры вредны для тех, кто страдает склонностью к подагре или мочекислотной болезни. Но это было противопоставлено продиктовано другими. Предполагается, что злым фактором в помидорах является щавелевая соль, которая, несомненно, содержится в них. Но экспериментально было показано, что определенные химические соединения, полученные из растений, действуют совершенно иначе, чем те же соединения, искусственно полученные в лаборатории. Так что утверждение тех, кто утверждает, что помидоры не только безвредны, но даже полезны для людей, страдающих подагрой, небезосновательно. Исходя из собственного опыта, я могу только сказать, что один из самых подагрических субъектов, которого я знаю, ест помидоры почти каждый день в своей жизни и продолжает быстро поправляться.

Говорят, что томатный компресс очищает гнойные язвы и способствует их заживлению. Его следует часто обновлять и наносить горячим.

Репка.

Репка обладает противовоспалительным действием.

Старым средством от хронического кашля был сок репы, сваренный с сахаром. Репу натерли на терке, отжали сок и разлили по 2½ унции. в 1 пинту сока добавляют сахарные цукаты. Варят, пока он слегка не загустеет. Принимать по чайной ложке несколько раз в день.

Ботва зеленой репы, приготовленная на пару до мягкости, является хорошим "весенним лекарством".

Тимьян.

Обыкновенному садовому тимьяну, используемому для ароматизации, приписывают множество полезных свойств. Говорят, что он вселяет мужество и поднимает настроение, и по этой причине его следует принимать меланхоликам. Он хорош при нервной головной боли, метеоризме и истерических состояниях. Это антисептик.

Грецкие орехи.

Грецкий орех называют растительным мышьяком из-за его лечебной ценности при экземе. Было обнаружено, что масло, полученное из косточек, очень полезно при наружном применении при кожных заболеваниях. Листья грецкого ореха также используются с той же целью, как наружно, так и внутрь. Из одной унции листьев на 12 столовых ложек кипятка заварите чай, по половине чайной чашки которого можно принимать несколько раз в день. Пораженные участки также следует промыть им.

Грецкие орехи, которые хорошо разжевываются, с большим успехом давались больным подагрой и ревматизмом. Предписанное количество - около дюжины в день. Возможно, именно в этом кроется секрет того факта, что наши предки неизменно употребляли грецкие орехи с вином.

Зеленый незрелый грецкий орех полезен для выведения глистов.

Пшеница.

Цельная пшеница - идеальный продукт питания. Однако в виде белой муки это несовершенный, несбалансированный продукт питания из-за недостатка ценных фосфатов, которые содержатся в отрубях. Рахит и недостаточное питание обычно являются результатом привычного употребления белой муки, если только потеря минеральных веществ не компенсируется другими продуктами питания.

Для выпечки хлеба следует использовать только самую тонкую цельнозерновую муку, такую, например, как "Артокс". Обычные грубые цельнозерновые продукты способны вызывать раздражение кишечника.

Пшеничные хлопья, замоченные на ночь в воде и отваренные в течение пары часов, - любимый рецепт американских писателей от обычных запоров. Его можно приобрести в большинстве крупных продовольственных магазинов.

Чай с отрубями.

Нервные или малокровные люди получают большую пользу от курса чая с отрубями. Его готовят следующим образом: —На каждую чашку отрубей разводят 2 стакана дистиллированной воды. Хорошо промойте отруби в холодной воде; в них обычно много пыли. Положите в кастрюлю с холодной дистиллированной водой, плотно закройте и варите в течение тридцати минут. Процедите, и приправьте сахаром и лимонным соком по вкусу. Принимайте по чайной чашке на ночь и утром.

РЕКЛАМА

ПАРУ СЛОВ О РЕКЛАМЕ.

Читатели Буклетов о здоровом образе жизни, несомненно, будут рады узнать, что принимаются только те рекламные объявления о продуктах питания, которые могут быть добросовестно рекомендованы. Это неизбежно ограничивает количество рекламных объявлений, но имеет то преимущество, что делает их действительно полезными.

Издатель не имеет материальной заинтересованности ни в одной из упомянутых фирм и поэтому чувствует себя вполне свободно, свидетельствуя о ценности их товаров.

Мука "Артокс".

Он настолько мелкого помола, что, хотя и из муки грубого помола, его можно использовать даже для приготовления бисквита, в то время как для хлеба он непревзойденный.

Чай для пищеварения.

Чаепитие считается очень вредным, но некоторым людям трудно, по-видимому, невозможно, преодолеть эту привычку, и поэтому Универсальный чай для пищеварения удовлетворяет реальную потребность. Чай без танина полезен для всех, но особенно для страдающих диспепсией и нервными расстройствами.

Какао от Фрай.

Это какао выдержало испытание временем и химиками уже так давно, что вряд ли нуждается в дополнительных доказательствах его подлинности.

Международная ассоциация здравоохранения.

Они поставляют исключительно чистые продукты, и читателям будет полезно воспользоваться их предложением и прислать образцы для самостоятельного тестирования.

Mapleton's Nut Foods.

Их наттер - лучший растительный кулинарный жир на рынке, из него получается отличная выпечка. Корж для пирога из орехового теста и муки "Артокс" - настоящее открытие для непосвященных. Ореховые масла также очень хороши, особенно неокрашенные сорта с маркировкой "Уолласит".

Ножницы.

Мистер Ширн - признанный "Фруктовый король" движения за продовольственную реформу. Магазин grand fruit shop на Тоттенхэм-Корт-роуд, к которому теперь пристроен вегетарианский ресторан, знаком большинству сторонников реформы питания, живущих в Лондоне или его окрестностях. Другие будут рады узнать о магазинах Shearn, где представлены все новейшие фирменные блюда "Food Reform". Каталог можно получить по заявке.

Пекарня Уоллеса.

Это единственная в мире пекарня, которая поставляет хлеб, пирожные и т.д., приготовленные из очень тонкой муки грубого помола, полностью без дрожжей и химикатов. Пекарня Уоллеса - это благо для сторонников Физического Возрождения.

БЕСПЛАТНЫЙ БУКЛЕТ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

В нем содержится множество ценных рецептов для Реформаторов питания и инвалидов, а также рассказывается все о

ЦЕЛЬНОЕ БЛЮДО "АРТОКС",

который готовится из отборной цельнозерновой пшеницы и настолько тонко измельчается на старомодных каменных мельницах, что может быть переварен самыми деликатными продуктами. Из нее получается самый вкусный хлеб, торты, печенье и сдобные изделия, и она

является надежной защитой от запоров при регулярном использовании вместо белой муки. Он настоятельно рекомендован *The Lancet* и миссис Ли Хант Уоллес (*Вестник здоровья*) и используется исключительно в the Wallace Bakery. Продается в магазинах здорового питания и бакалейных лавках по всему миру в запечатанных льняных пакетах весом 7 фунтов или 28 фунтов. отправляется напрямую за 4,6 доллара. перевозка оплачена. *Важно.*— Цельнозерновая мука "Артокс" продается только в наших запечатанных пакетах и не продается рассыпной.

APPLEYARDS, LTD. (Отдел М.)

Миллерс, РОТЕРХЭМ.

Упомяните Буклеты о здоровом образе жизни.

[Иллюстрация: Крупичи здравого смысла для домохозяйки и гастронома.]

НЕ ВЫПЬЕТЕ ЛИ ЧАШЕЧКУ ЧАЯ

это, вместо того чтобы травмировать ваши нервы и ужесточать вашу пищу,

Абсолютно безопасно и восхитительно?

2s. 2d.; 2s. 10d.; и 3s. 6d. за фунт

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ЧАЙ - это обычный чай, обработанный кислородом, который нейтрализует вредный танин. Каждый фунт обычного чая содержит около двух унций танина. Танин - мощное вяжущее средство, способствующее загару кожицы. Танин, содержащийся в обычном чае, загорает или затвердевает слизистая оболочка органов пищеварения, а также съеденная пища. Это препятствует здоровому питанию организма и, несомненно, приводит к нервным расстройствам.

При получении почтовой открытки UNIVERSAL DIGESTIVE TEA CO., Ltd., Colonial Warehouse, Кендал, отправит образец этого Чая

и имя ближайшего агента, а также Описательная брошюра, составленная Альбертом Бродбентом, автором книги "Наука в повседневной еде" и др. При отсутствии агента 1 фунт и выше будет отправлен по почте бесплатно.

РАЗЫСКИВАЮТСЯ АГЕНТЫ.

Идеальные продукты на каждый день.

Продукты I.H.A. Health называются полезными продуктами, потому что они действительно укрепляют организм и напрямую способствуют улучшению здоровья во всех отношениях.

Они являются идеальными продуктами питания, потому что их готовят только из таких продуктов, как пшеница, орехи и т.д.; потому что они тщательно готовятся и легко перевариваются; потому что они абсолютно чистые; потому что они производятся со скрупулезной тщательностью и чистотой на идеальной фабрике на открытой местности.

Это идеальное блюдо на каждый день, потому что с ним можно приготовить широкий выбор блюд по низкой цене и потому что все они приятны на вкус.

Продукты I.H.A. Health продаются во всех магазинах здорового питания или напрямую на льготных условиях.

Мы предлагаем отправить вам три бесплатных образца и прекрасно иллюстрированный прайс-лист, содержащий полную информацию и множество ценных рецептов, для получения 2d. марок или бесплатной публикации прайс-листа по заявке.

Международная ассоциация здравоохранения

Ограничено.

Фабрика в Буковом лесу,

Парк Стэнборо, Уотфорд, Хертс.

Пожалуйста, напишите "Пищевые средства".

Пару слов об ореховых продуктах.

Высокая ценность орехов известна давно, но до недавнего времени не предпринималось попыток производить их в форме, доступной для домашнего использования. Однако теперь это изменилось, поскольку благодаря предприимчивости **господ. Мейплтон** в виде таких полезных продуктов, как **Наттер** и **Наттер Сало**, которые заменяют на кухне сало, сало-пюре и сливочное масло для приготовления пищи. Также вкусные столовые масла — **ореховое, кокосовое и кешью**, которые в четыре раза питательнее сливочного масла. Другими товарами являются **Ореховое мясо, Ореховая подливка, Ореховое печенье, Ореховые кексы, Фруктовые торты** и т.д. К Почтовой открытке прилагается Буклет с описанием этих продуктов и рецептами их применения, прилагаемый к

ПРОИЗВОДИТЕЛИ:

Компания Mapleton's Nut Food Co., Ltd.

ЛАНКАШИР

Упомяните Буклеты о здоровом образе жизни.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ По ХОРОШИМ ВЕЩАМ.

Тысячи людей по всей стране начинают смутно ощущать, что их обычная диета не такая, какой должна быть, и что она имеет тенденцию вызывать дискомфорт и болезни. Многие из них были бы рады что-то изменить, если бы знали, как это сделать. Наша брошюра "Путеводитель по хорошим вещам" поможет им. В нем содержится интересная статья "С чего начать" и приводится полное меню на неделю, в котором четко указаны продукты, заменяющие менее полезные рыбу, бекон или мясо.

Здесь также есть несколько страниц восхитительных рецептов, которые помогут украсить стол любой хозяйки в королевстве, и, кроме того, есть полный прайс-лист на все представленные на рынке полезные продукты, которые можно порекомендовать, и на самые современные и новейшие приспособления для приготовления пищи.

Существует практически бесконечное множество продуктов для завтрака — хлеб, торты, печенье и т.д. И т.п., Которые не только полезны из-за того, что они содержат, но и не содержат вредных химических примесей, так широко используемых в настоящее время.

Но пришлите за нашим буклетом и посмотрите сами, что в нем содержится, или, если вы находитесь поблизости, позвоните нам. Вы можете делать покупки, обедать и пить чай с нами. В наших магазинах здорового питания вы найдете все необходимое для идеального здорового питания. В наших фруктовых магазинах вы найдете отборные фрукты на самых умеренных условиях и в больших количествах по оптовым ценам. О наших фруктовых закусочных говорит весь Лондон, и вы можете отведать восхитительные фруктовые блюда в окружении цветов и пальм с 6 утра.

Если вы не можете позвонить, пришлите шесть пенсовых марок, а взамен мы вышлем вам вместе с буклетом образец нашего Frunut, рег. (приготовление из отборных орехов и фруктов, которое столь же восхитительно, сколь и полезно для здоровья); образцы цельнозернового печенья Stamanut (ценный и самый экономичный продукт питания) и нашего послеобеденного печенья к чаю, а также хороший образец нашего особого кофе светлой обжарки. Весь пост бесплатно за 6 дней.

Вы будете в восторге от всего этого.

Напишите сегодня Б. "Ширн и сын", 234, Тоттенхэм Корт Роуд, Лондон, W.

Упомяните эту книгу.

Пекарня, основанная на Принципах.

Когда так много промышленных пищевых продуктов в той или иной степени фальсифицированы — даже такие повседневные продукты, как хлеб и бисквиты, не являются исключением, — приятно знать, что можно получать вкусные бисквиты, Хлеб, пирожные и т.д., которые гарантированно и доказано частыми анализами абсолютно без каких-либо примесей. Упомянутые товары произведены

The WALLACE P.R. FOODS Co.,

который был основан на определенных научных принципах, и эти принципы неуклонно применяются к каждой детали его разнообразной деятельности.

В его чистых и проветренных помещениях производятся знаменитое ячменно-солодовое печенье (и около тридцати других сортов), сдобные и полезные пирожные, воздушный хлеб, чистые консервы, специально приготовленная ячменно-солодовая мука, кофе светлой обжарки и корм для выносливости — последнее из когда-либо производившихся продуктов питания для младенцев и инвалидов. При приготовлении этих продуктов используются только самые

отборные ингредиенты; используется только мука из муки грубого помола высшего сорта; масло и молоко стерилизуются, а вода дистиллируется, при этом строго исключаются все такие примеси, как дрожжи, разрыхлитель и химикаты.

Опыт тысяч людей доказывает, что ежедневное употребление "Wallaceite" (рег.) P.R. Foods - это настоящий путь к здоровью. Они укрепляют организм и поддерживают его в рабочем состоянии, как никакая другая пища.

Их можно приобрести во всех магазинах здорового питания.

30 Образцов Вкусного хлеба, Пирожных и бисквитов, Перевозка оплачена, 1/6

или Коробка с образцами большего размера, 2/6.

Интересная пояснительная литература Бесплатно.

THE WALLACE P.R. FOODS CO.,

465, Баттерси Парк Роуд, Лондон, Южная Каролина

Открытая Дорога

Нетрадиционный журнал, посвященный религии, психологии, социологии, диете и гигиене.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ

Флоренс И К. В. Дэниела.

Цена 3 доллара в месяц; почтовые расходы 1 доллар в год. 3 доллара в год/-бесплатно по почте.

Любовь: священное и мирское

Автор: Ф. Э. Уорленд.

Замечательная и оригинальная работа, посвященная теме любви во всех ее аспектах. Всем, кого интересует синтетическая трактовка религии, социальных вопросов и вопросов пола, следует прочитать эту книгу.

Обложка для дураков 8в. Ткань, позолоченные буквы, сетка 3/6.

Лондон: К. У. ДЭНИЕЛ, Кэрситор-стрит, 11, ЕС

КАК МЫ РОЖДАЕМСЯ.

Письмо родителям для их детей, простым языком излагающее правду о фактах секса. Миссис Н.Дж., с предисловием Дж. Х. Бэдли, директора школы Бедэйлс. Ткань. 2с. нетто. Почтовые расходы 3d.

"Было бы невозможно назвать какой-либо предмет такой общей важности и интереса, о котором было сказано так мало". Каноник Литтлтон, директор Итона.

БУКЛЕТЫ О ТВОРЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.

Серия практических бесед с молодыми людьми и родителями. Автор: Листер Гиббонс, доктор медицинских наук, Дурак 8во. Ткань. по 1с. нетто на каждого.

ТЕПЕРЬ ГОТОВО.

№ 1. ЧТО ДЕЛАЕТ ИЗ МЕНЯ МУЖЧИНУ.

(В стадии подготовки.)

№ 2. ТЕЛО И УХОД За НИМ.

№ 3. РАЗУМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ На ТЕЛО.

№ 4. КАК СОХРАНИТЬ СВОИ СИЛЫ.

№ 5. ЦЕЛОМУДРИЕ И БРАК.

№ 6. ЧЕЛОВЕК И ЕГО СИЛА.

ЛОНДОН: К. В. ДЭНИЕЛ, ул. Курситор, 11, ЕС

Работы Мэри Эверест Буль.

ЛОГИКЕ УЧИТ ЛЮБОВЬ.

Ритм в природе и воспитании. Корона 8в., ткань, сетка 3/6.

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ГРАТРИ И БУЛЯ.

Для студентов-медиков, демонстрирующий свет, пролитый на природу человеческого мозга эволюцией математического процесса. Корона 8в., тканевая, 3/6 нетто.

ПСИХОЛОГИЯ БУЛЯ

Как фактор образования. Crown 8vo., 6d. net.

ОМЕЛА И ОЛИВА.

Введение для детей в Жизнь Откровения. Королевский 16 м.п., ткань, 1/6 сетки.

МИСС ОБРАЗОВАНИЕ И ЕЕ САД.

Панорамный обзор величайших образовательных ошибок последних полувека. Royal 16mo., 6d. net.

Готов в октябре 1908 года.

ПОСЛАНИЕ ЭКСТРАСЕНСОРИКИ МАТЕРЯМ И МЕДСЕСТРАМ.

Корона 8в., тканевая, 3/6 нетто.

Лондон: К. У. ДЭНИЕЛ, Кэрситор-стрит, 11, ЕС